¿Cuál es el Tamaño de Una Porción para Niños?

Granos
1 rebanada de pan, tortilla
½ taza de arroz o pasta
¾ taza de cereal seco, listo para comer
3-4 galletas estilo crackers

Vegetales
½ taza de vegetales frescos
½ taza de vegetales cocidos

Frutas
¾ taza de jugo de fruta
1 fruta pequeña ó ½ taza

Leche
1 taza de leche o yogurt
1 ½ onza de queso
1 ½ taza de helado
1 taza de yogurt congelado

Carnes
2 onzas de carne, pollo, o pescado
2 huevos
1 taza de frijoles o guisantes
4 cucharadas de crema de cacahuate o de maní

Si a su niño/a le da sed entre las comidas y los bocadillos, ofrézcale agua en vez de jugo, leche, koolaid, bebidas para deportes o bebidas carbonatadas (sodas o refrescos).

LA PIRÁMIDE De Alimentos

PARA Niños Pequeños

Una guía diaria para los niños de 4 a 6 años de edad.

Su niño/a pueda que necesite más porciones que las recomendaciones generales.

Pregúntele a su nutricionista cuántas porciones necesita su niño/a.

Muestra de un Menú

Desayuno
1 taza de leche
¾ taza de cereal seco, listo para comer
1plátano/banana pequeño

Bocadillo
¾ taza de jugo de naranja
3 galletas, estilo "graham"

Almuerzo
1 emparedado de tuna
3-4 pedacitos de zanahoria
½ taza de rebanadas de manzana
1 taza de leche

Bocadillo
2 cucharadas de crema de cacahuate o de maní en 1 rebanada de pan tostado

Cena
2 onzas de jamón
½ taza de ejotes o habichuelas verdes
½ taza de papas
1 panecillo
1 taza de leche

Sugerencias para Alimentar a su Niño

- Ofrezca una variedad de alimentos a las horas regulares para las comidas y los bocadillos. A los niños les gusta tener una rutina para las horas de comer.
- A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo mismo que usted come. Dé un buen ejemplo a su niño.
- Deje que el apetito del niño sea su guía porque el apetito de su niño puede variar de día a día. No fuerze a su niño para que coma.
- Los niños necesitan bocadillos saludables entre comidas.
- Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- Su niño pueda que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para esta edad.
- Ayudar a preparar las comidas y los bocadillos puede ser divertido para los niños y es más probable que su niño coma los alimentos que ella o él ayudó a preparar.
- El ejercicio y juegos que lo mantenga activo deben ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable.

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.

Tennessee Department of Health
Authorization No. 000000
No. of Copies 00000
This document was promulgated
at a cost of $.00 a copy. 00/00
DH - 0000

ALIMENTOS Para Su Niño De 4 a 6 Años

SUGERENCIAS PARA

(Spanish - Foods For Your Child 4 - 6 Years)